

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Seorang pelatih akan selalu berusaha untuk selalu meningkatkan prestasi anak didiknya setinggi mungkin. Untuk itu, pelatih harus selalu senantiasa berusaha menambah pengetahuan dan wawasannya dalam teori dan metode dalam latihannya. Untuk memperoleh prestasi yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima pada setiap anak didik melalui latihan yang sistematis dan terprogram dengan baik.

Yang dimaksud latihan menurut Halbatullah et al. (2019) Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara terus menerus dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan diri yang sesuai dengan tuntutan tugas/penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik).

Sedangkan menurut Hawindri (2016) Proses yang sistematis dari berlatih adalah sesuatu yang terprogram yang dilakukan berulang-ulang kian hari bertambah jumlah beban latihannya sehingga dari yang tadinya sederhana menjadi kompleks hingga menjadi mahir saat melakukannya. Kemudian menurut Harsono (2015) menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis adalah “Berencana menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks”.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental.

1) Latihan Fisik (*Physical Training*)

Sedangkan menurut Zein et al. (2021) adalah setiap gerakan anggota tubuh yang dihasilkan oleh otot yang membutuhkan energi yang cukup banyak dalam aktivitasnya. Menurut Sukmaningtyas (2010) menyatakan bahwa latihan fisik merupakan suatu bentuk gerakan menurut cara dan aturan yang dimana setiap gerakannya mempunyai tujuan untuk meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir yang diperoleh adalah peningkatan kesegaran jasmani.

2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Menurut Ulum (2014) Yang dimaksud latihan teknik disini adalah latihan untuk mempermahir gerakan-gerakan yang belum dikuasai atau sudah dikuasai untuk mampu melakukan gerakan yang diperlukan cabang olahraga yang digelutinya.

3) Latihan Taktik (*Tactical Training*)

Menurut Amar et al. (2017) Latihan taktik sendiri adalah untuk mengembangkan pola pikir dalam bertanding. Atlet harus mampu menguasai taktik yang diberikan pada saat latihan karena pada saat bertanding atlet harus cepat pada saat mengambil keputusan merubah taktik permainan untuk mencapai keberhasilan.

4) Latihan Mental (*Psychological Training*)

Menurut Adi (2016) Latihan mental adalah memperoleh kemampuan untuk mengendalikan dan fokus emosi atlet menjadi kekuatan positif dalam mencapai kinerja yang optimal dalam kondisi stress yang tinggi .Latihan mental akan selalu dilakukan sepanjang atlet menjalani latihan olahraga karena latihan mental sangat berpengaruh pada konsentrasi dan relaksasi yang berpengaruh pada saat bertanding.

Keempat aspek diatas harus terus dilatih dan diajarkan secara bersamaan karena keempat latihan ini saling melengkapi. Banyak kesalahan umum yang dilakukan para pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak penekan latihan guna penguasaan teknik, serta membentuk keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang begitu sangat penting

artinya sering dilupakan atau diabaikan pada saat latihan.

Berdasarkan kutipan diatas untuk memperjelas penulis memaparkan sebagai berikut. Yang dimaksud latihan secara sistematis disini artinya terencana menurut jadwal/ pola sistem tertentu, dari mudah menjadi lebih sulit, dari yang sederhana menjadi lebih kompleks, dilakukan berulang-ulang agar gerakan yang tadinya sulit dilakukan menjadi mudah dan pada akhirnya gerakan tersebut menjadi terbiasa dilakukan sehingga menghemat energi. Yang dimaksud menambah beban yakni secara bertahap, jika sudah waktunya untuk menambahkan beban maka beban senantiasa ditambah.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Salah satu tujuan latihan adalah memaksimalkan perkembangan dan peningkatan kondisi fisik atlet. Untuk mencapai performa puncak, seorang pelatih harus menyusun rencana latihan dan menemukan metode latihan yang efektif. Sedangkan menurut Sukadiyanto dalam Firdaus Soffan Hadi (2016) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai prestasi puncak.

Sedangkan menurut Palmizal (2012) tujuan latihan adalah bagaimana memberikan materi latihan yang akan dilatih. Hal ini dikarenakan melalui metode latihan yang tepat dimungkinkan dapat tercapainya tujuan latihan. Tujuan latihan dapat tercapai dengan baik jika terjadi interaksi antara atlet dan pelatih selama sesi latihan. Atlet harus melakukan tes sebelum latihan, dan menggunakannya sebagai dasar untuk membuat rencana latihan. Jika hasil tesnya buruk, maka latihannya berfokus pada peningkatan, dan jika hasil tesnya baik latihan berfokus pada pemeliharaan.

Latihan ini harus dilakukan untuk mendukung kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat komponen tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh, sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk mendukung prestasi

atlet. Dalam setiap cabang olahraga atlet dan pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mengingat prinsip-prinsip ini, diharapkan jumlah latihan yang dilakukan akan meningkat dengan cepat tanpa mempengaruhi kebugaran dan teknik atlet secara negatif.

Sedangkan menurut Izzul Muttaqin, M. E. Winarno (2016) “Prinsip-prinsip latihan dalam setiap cabang olahraga sangatlah penting bagi atlet karena dapat mendukung upaya peningkatan kualitas latihan yang dijalannya, prinsip-prinsip tersebut sebagai berikut : (1) prinsip beban latihan (*Overload Principle*), (2) prinsip individualisme (*Individualization*), (3) prinsip spesialisasi (*Specialization*), (4) prinsip kualitas latihan, (5) prinsip variasi latihan (*Variety*) dan (6) prinsip pulih asal (*Recovery*)”.

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Latihan merupakan hal yang begitu penting bagi seorang atlet untuk mampu meningkatkan kualitas diri dan prestasinya, menurut Harsono (2015) “prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*Overload Principle*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba”. Adapun bentuk prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan peneliti ini penulis uraikan sebagai berikut.

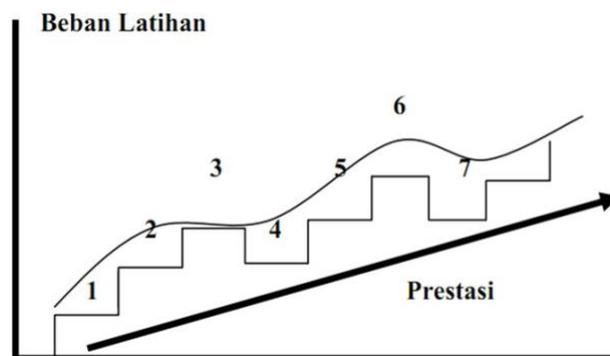
1) Prinsip Beban Latihan (*Overload Principle*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip latihan yang mendasar yang perlu diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penggunaan prinsip latihan ini berlaku dalam melatih aspek fisik, taktik, teknik, maupun mental. Sedangkan menurut Hermawan et al. (2020) “Prinsip beban berlebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan atlet”.

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut “prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip

ini dalam latihan, tidak akan mungkin prestasi atlet akan meningkat” yoy.51. Perubahan- perubahan *physiological* dan *fisiologis* yang positif hanya jika mungkin para atletdiberikan latihan atau berlatih melalui satu program latihan yang intensif yang berdasarkan prinsip *overload*, dimana kita secara progres menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*.

Pemberian beban latihan dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, jumlah latihan, intensitas latihan, macam-macam latihan, lama latihan, dan pengulangan latihan. Untuk menerapkan prinsip *overload* ini sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompaa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015, hlm.54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2. 1 Sistem Tangga

Sumber: Harsono (2015, hlm.54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga atau (*cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Yang dimaksud regenerasi disini adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan fisiologis dan psikologis positif hanya mungkin terjadi bila sering dilatih atau berlatih menggunakan satu program yang intensitas yang

berdasarkan pada prinsip latihan *overload*, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi dan kadar intensitas dari pada *repetition*.

2) Prinsip Individualisme

Menurut Siska & Indah (2020) “prinsip ini memiliki dasar bahwa setiap orang memiliki perbedaan dalam kemampuan, potensi dan karakteristik. Sedangkan menurut Harsono (2015) “Tidak ada orang yang rupanya sama persis dan tidak ada dua orang (ataupun lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama, setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya”.

Sejalan dengan pendapat Harsono pada kenyataan dilapangan tidak ada dua orang yang sama persis sama, tidak juga pula ditemukan dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedan inilah yang membuat kondisi tersebut mendukung diadakan latihan yang bersifat individual. Maka dari itu sebuah program latihan harus dirancang dan dilakukan secara individu, agar latihan tersebut memberikan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan yang berbentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, selain itu juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus berbeda.

Sejalan dengan paparan diatas, prinsip individual ini diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan kemampuan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Oleh karena itu program latihan dibentuk dan dilaksanakan secara individu dan secara kelompok yang homogen. Pada penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian ini dilakukan menggunakan cara: (a) setiap individu melakukan sesuai dengan kemampuan masing-masing, seperti halnya jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan kemampuan peserta didik (b) peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan setiap individu. Indah, 2020) “prinsip ini memiliki dasar bahwa setiap orang memiliki perbedaan dalam kemampuan, potensi dan

karakteristik. Sedangkan menurut Harsono (2015, hlm. 64) “Tidak ada orang yang rupanya sama persis dan tidak ada dua orang (ataupun lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama, setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya”.

Sejalan dengan pendapat Harsono pada kenyataan dilapangan tidak ada dua orang yang sama persis sama, tidak juga pula ditemukan dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan inilah yang membuat kondisi tersebut mendukung diadakan latihan yang bersifat individual. Maka dari itu sebuah program latihan harus dirancang dan dilakukan secara individu, agar latihan tersebut memberikan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan yang berbentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, selain itu juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus berbeda.

Sejalan dengan paparan diatas, prinsip individual ini diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan kemampuan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Oleh karena itu program latihan dibentuk dan dilaksanakan secara individu dan secara kelompok yang homogen. Pada penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian ini dilakukan menggunakan cara: (a) setiap individu melakukan sesuai dengan kemampuan masing-masing, seperti halnya jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan kemampuan peserta didik (b) peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan setiap individu.

2.1.1.4 Kualitas Latihan

Menurut Harsono (2015, hlm. 75) mengatakan bahwa "Setiap latihan harus berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. Harsono (2015) juga menjelaskan bahwa, latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan bermanfaat dan sesuai kebutuhan atlet, (b)

apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet. konsekuensi yang logis dari setiap sistem latihan dengan kualitas yang tinggi akan membuahkan hasil prestasi yang tinggi pula. Kecuali factor pelatih, ada beberapa faktor-faktor yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, salah satunya sarana prasarana latihan yang mendukung, hasil evaluasi dari setiap pertandingan-pertandingan yang telah dijalani, serta melakukan kembali koreksi untuk mengetahui apa saja kesalahan atau kekurangan sebelum pertandingan selanjutnya.

Latihan walaupun kurang intensif, tetapi latihannya bermutu maka seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*. Maka hasil penemuan penelitian, selain fasilitas dan dari latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, maka faktor-faktor yang mendukung kualitas dari latihan harus dilakukan secara seefektif mungkin dan diusahakan terus-menerus meningkat.

2.1.1.5 Variasi Latihan

Menurut Hidayat, Afdol (2022) “variasi latihan adalah kegiatan latihan yang berbeda-beda dengan tujuan tertentu”. Sedangkan menurut Harsono (2015, hlm. 77) “latihan yang dilaksanakan dengan sangat betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan apabila latihan demikian sering menyebabkan rasa bosan pada atlet, terlebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi teknis khususnya permainan futsal.

Berikutnya Harsono (2015, hlm. 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* misalnya, biasa dengan

melakukan *shooting* dengan menggunakan target, dengan menggunakan latihan ini diharapkan faktor kebosanan dapat dihindari, dan tujuan-tujuan meningkatkan ketepatan *shooting* dapat tercapai. Bentuk variasi-variasi latihan yang dikemas secara kreatif dan diterapkan secara efektif dapat menjaga fisik dan mental atlet secara baik. Sehingga diharapkan timbulnya rasa kebosanan berlatih dapat sejauh mungkin bisa dihindari, atlet-atlet akan selalu membutuhkan variasi-variasi dalam latihan, maka dari itu seorang pelatih wajib dan harus selalu menciptakan latihan yang bervariasi.

2.1.1.6 Keterampilan Teknik

Dalam olahraga prestasi, tingkat pengkondisian keterampilan teknik menjadi begitu penting. Oleh karena itu, rencana latihan yang disusun untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya dan tenaga untuk meminimalisir terjadinya cedera olahraga. Dalam cabang olahraga yang memerlukan kemampuan dasar tinggi dan keterampilan teknik tinggi, perlu diadakan latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan dasar (pelatihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (pelatihan teknik) secara bersamaan dalam kerangka waktu yang tersedia.

Keterampilan adalah kata yang sulit didefinisikan dengan kepastian yang tak terbantahkan. Keterampilan dapat menunjukkan tindakan tertentu yang dilakukan atau sifat keterampilan untuk melakukan tindakan tersebut. Banyak aktivitas dianggap sebagai keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan, dan tingkat penguasaan seseorang mencerminkan tingkat keterampilan. Ini terjadi karena konvensi yang diterima secara umum menyatakan bahwa satu atau lebih pola motorik atau perilaku halus dapat disebut keterampilan.

Dalam konteks ini keterampilan teknik merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan dalam melakukan gerakan-gerakan dalam suatu cabang olahraga, mulai dari gerakan-gerakan dasar hingga gerakan-gerakan yang kompleks dan sulit. Sedangkan menurut (Aristia, 2015) “Keterampilan teknik

merupakan kompetensi spesifik untuk melaksanakan tugas atau kemampuan menggunakan teknik-teknik gerakan dan pengetahuan tentang lapangan yang dispesialisasi secara benar dan tepat dalam pelaksanaan tugasnya”. Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditunjukkan untuk dapat menunjukkan kualitas olahraga itu. Perkembangan keterampilan ini sangat bergantung pada kualitas pembentukan stimulus dan respon, sehingga penerapan gerakan juga harus dibahas dalam hal stimulus, respon, dan refleksi.

Dari beberapa definisi diatas, walaupun dijelaskan secara berbeda tetapi sama-sama memiliki unsur-unsur pokok yang menjadi ciri dari batasan keterampilan teknik. Unsur-unsur itu adalah:

- 1) Sebuah gerakan terjadi karena adanya sesuatu yang merangsang. Jika suatu gerakan terjadi tanpa diketahui terlebih dahulu macam rangsangannya, maka gerakan tersebut adalah gerakan refleksi, yang berarti macam rangsang baru diketahui setelah adanya suatu gerakan.
- 2) Dalam sebuah keterampilan pun terkandung keharusan bahwa pelaksanaan tugas atau memenuhi tujuan akhir yang dilaksanakan dengan kepastian yang maksimum, terlepas dari suatu yang kebetulan atau untung-untungan. Apabila jika seseorang dipaksa melakukan suatu keterampilan berulang- ulang kali, maka dari itu setiap pengulangan itu relatif harus tetap, walaupun dibawah kondisi yang bervariasi maupun yang tidak terduga.
- 3) Keterampilan mengacu pada usaha yang ekonomis, dimana pada saat melakukan suatu tugas tertentu harus mengeluarkan tenaga seefektif mungkin, dengan tetap mencapai hasil yang maksimal.

Keterampilan mengartikan pelaksanaan yang benar dalam arti menyelesaikan tugas dengan waktu sesingkat mungkin. Semakin cepat sebuah gerakan dapat dilakukan tanpa mengorbankan hasil akhir yang diinginkan, maka kemampuan seseorang yang terlibat akan terungkap kemampuannya. Maka dalam hal ini perlu diingat bahwasanya mempercepat sebuah gerakan dalam melakukan tugas tertentu akan menimbulkan pengeluaran energi yang semakin besar, disamping membuat gerakan semakin sulit untuk dikontrol kecepatannya.

Walaupun demikian, lewat latihan-latihan dan pengalaman dari semua unsur yang terlibat dalam menghasilkan gerakan yang terampil perlu dikombinasikan secara serasi.

2.1.2 Permainan Futsal

2.1.2.1 Sejarah Permainan Futsal

Permainan futsal pada mulanya dipopulerkan di kota Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan dari futsal memperoleh perhatian yang positif di seluruh Negara Bagian Amerika Selatan, terutama di Negara Brazil. Ketrampilan yang dikembangkan dalam permainan ini bisa dilihat melalui berbagai gaya terkenal dunia yang telah diperlihatkan oleh para pemain Brazil di luar ruangan atau yang lebih tepatnya berada di lapangan berukuran biasa. Contohnya ialah Pele, seorang bintang terkenal yang berasal Brazil, mengembangkan bakatnya melalui olahraga permainan futsal.

Sementara, Negara Brazil terus dianggap sebagai pusat permainan futsal dunia, pada era sekarang, permainan ini dikompetisikan di bawah naungan dari *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA) di seluruh dunia, di mulai dari Eropa hingga Amerika Tengah serta Amerika Utara, Afrika, Asia, dan juga Oseania. Pertandingan tingkat internasional pertama kali digelar pada tahun 1965, Negara Paraguay menjadi juara dari Piala Amerika Selatan untuk yang pertama kalinya. Enam perebutan Piala Amerika Selatan yang selanjutnya diselenggarakan hingga pada tahun 1979, dan seluruh gelaran juara disapu habis oleh Brazil. Brazil, berhasil meneruskan dominasinya dengan menjuarai Piala Pan Amerika yang pertama yang diselenggarakan pada tahun 1980 dan memenangkannya kembali pada perebutan yang berikutnya yakni pada tahun 1984. *Futsal World Cup Championship* pertama kali diadakan dengan bantuan dari FIFUSA (sebelum seluruh anggotanya bergabung dengan organisasi FIFA pada tahun 1989) di Kota Sao Paulo, Brazil, pada tahun 1982, berakhir dengan Brazil berhasil berada di posisi pertama dan menjuarai kompetisi tersebut.

Brazil mengulangi kemenangannya di Kejuaraan Dunia yang kedua yang diselenggarakan pada tahun 1985 di Spanyol, tetapi dalam Kejuaraan Dunia

ketiga tahun 1988 di Australia, Brazil mendapatkan kekalahan dari Paraguay. Pertandingan futsal internasional pertama diadakan di Amerika Serikat pada bulan Desember 1985, di Universitas Negeri Sonoma di Rohnert Park, Kota California.

Olahraga futsal masuk ke Indonesia ketika Tanah Air menghadapi krisis moneter, yaitu pada 1998-1999. Sedangkan untuk secara sah, olahraga futsal pertama dikenal masyarakat pada tahun 2000-an. Tepat di tahun 2002, futsal sudah sah menjadi olahraga di Indonesia, Futsal menjadi olahraga resmi di Indonesia ketika Federasi Sepakbola Asia (AFC) memilih Indonesia sebagai tuan rumah pada ajang Kejuaraan Futsal Asia atau Piala Asia Futsal. Mulai saat itu, futsal di Indonesia terus bertumbuh serta mempunyai kejuaraan resmi yang beroperasi setiap musimnya, sama halnya seperti sepak bola.

2.1.2.2 Pengertian Permainan Futsal

Futsal adalah salah satu olahraga yang saat ini sedang berkembang dan digemari oleh masyarakat baik muda ataupun tua baik laki-laki maupun perempuan, tempat yang mudah dijangkau dan waktu bermain yang tidak terbatas membuat futsal menjadi permainan yang menarik. Menurut Hamzah et al. (2018) Futsal merupakan jenis olahraga yang dimainkan secara berkelompok atau tim, yang terdiri dari lima orang setiap timnya satu sebagai penjaga gawang dan empat lainnya sebagai pemain yang dimainkan didalam ruangan lapangan yang lebih kecil dan bola lebih kecil sangat berbeda dengan sepak bola.

Menurut Taufik (2019) futsal berasal dari dua kata yang berasal dari Spanyol, *futbol* dan *sala*, "*Futbol*" artinya sepak bola dan "*Sala*" artinya ruangan. Futsal ditemukan dan populer pertama kali di sebuah negara kecil di Amerika Latin, yang populer dan *professional*. Karakteristik futsal berbeda dengan sepak bola, dimana lapangan futsal berada didalam satu ruangan, sementara sepak bola berada di ruangan terbuka dan untuk ukuran lapangan pun tentu berbeda. Regulasi permainan futsal di buat dengan ketat oleh FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) mengapa dibuat demikian karena untuk mengurangi resiko

cedera dan setiap pemain dituntut menjunjung nilai *fair play*. Menurut Setyawan et al. (2020) *fair play* adalah sebuah nilai-nilai yang di kenalkan luas oleh FIFA di tahun 1993 dengan semboyan “*My Play is Fair Play*”, dimana telah menjadi suatu bagian penting dalam permainan futsal maupun sepak bola, karena banyak menunjukkan sisi positif keuntungan bermain dengan adanya peraturan yang ada, para pemain akan terbiasa dengan kebiasaan yang benar dan menghormati para pemain, wasit, lawan dan juga penggemar. Karena bedanya bahan dari pembuatan lapangan futsal yang berbeda dengan lapangan sepak bola yang terbuat dari rumput, sedangkan lapangan futsal yang bahan dasarnya terbuat dari plastik atau vinyl yang apabila terjadi benturan akan sangat berbahaya bagi pemain.

Luas lapangan yang lebih kecil, durasi permainan yang lebih pendek serta tempo permainan yang lebih cepat membutuhkan pemain yang bergerak cepat dalam pengambilan keputusan, dan lincah dalam mengontrol bola sehingga diperlukan penguasaan teknik yang baik. Adapun teknik dasar dalam permainan futsal diantaranya mengumpan bola (*passing*), menahan/menerima bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola ke arah gawang (*shooting*), mengumpan bola dengan cara dilambungkan (*chipping*), dan menyundul bola (*heading*). Menurut Efendi (2019) untuk memenangkan suatu pertandingan sebuah tim dituntut menciptakan gol sebanyak mungkin selama berlangsungnya pertandingan maka dari itu diperlukan kemampuan ketepatan *shooting* yang baik dari setiap pemain. *Shooting* merupakan suatu gerakan menendang bola menuju gawang lawan untuk menciptakan suatu gol dan mendapatkan poin untuk memenangkan pertandingan. *Shooting* sendiri dapat dilakukan dengan banyak cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, ujung kaki, kaki bagian luar bahkan menggunakan tumit sekalipun. Namun masih banyak pemain yang pada saat melakukan *shooting* tidak mengarah dengan baik tepat sasaran, banyak yang menganggap *shooting* dapat dilakukan dengan mudah namun pada kenyataannya *shooting* memerlukan *feeling*, konsentrasi, dan perkenaan kaki ke bola dengan tepat untuk melakukan *shooting* yang menghasilkan sebuah gol.

Berdasarkan uraian diatas dan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa futsal adalah sebuah permainan miniatur dari sepak bola yang dimainkan dalam ruangan dengan tempo permainan yang lebih cepat dan masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain dengan tujuan untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan sampai waktu pertandingan berakhir.

2.1.3 Peraturan Permainan Futsal

2.1.3.1 Bentuk dan Ukuran Lapangan Futsal

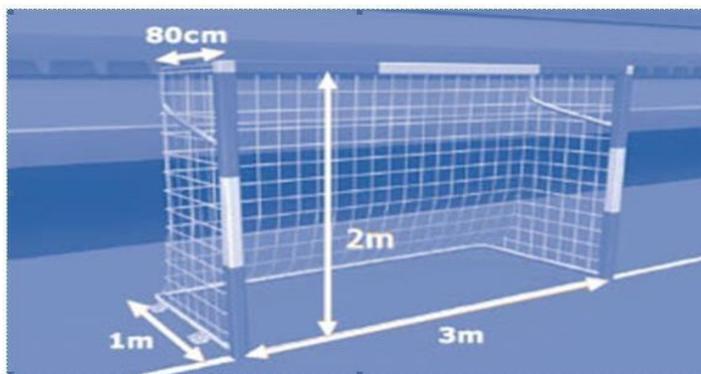
Laws of the Game FIFA telah menentukan aturan terkait ukuran lapangan futsal ke dalam dua kategori, yakni kategori internasional dan non internasional. Untuk pertandingan internasional, panjangnya berkisar minimal 38 meter dan maksimal 42 meter. Sedangkan lebarnya minimal 20 meter dan maksimal 25 meter. Sementara itu, untuk lapangan futsal non internasional, panjang lapangan minimal 25 meter dan maksimal 42 meter dengan lebar minimal 16 meter dan maksimal 25 meter. *Pitch* harus berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis. Panjang garis sentuh (dua garis batas yang lebih panjang) harus lebih besar dari panjang garis gawang (dua garis yang lebih pendek) dan semua garis harus memiliki lebar 8 cm. Selain itu, FIFA turut mengatur ukuran tiang gawang futsal. Dalam hal ini, baik kategori internasional maupun non internasional harus memiliki tinggi 2 meter dan lebar 3 meter.

Lingkaran tengah lapangan juga harus memiliki jari-jari tak lebih dari 3 meter. Untuk material dasar lapangan futsal dapat disesuaikan, baik rumput sintetis ataupun polypropylene. Selain itu, lapangan bisa memakai bahan vinyl atau rubber yang terbuat dari bahan karet sehingga permukaannya empuk dan halus. Aturan lainnya area penalti dalam permainan futsal membentuk garis seperempat lingkaran dengan jari-jari 6 meter. Untuk penalti, terdapat dua titik penalti, yakni titik terdekat dan titik terjauh dari gawang. Titik pertama berjarak 6 meter dari tengah-tengah antara kedua tiang gawang.

Sedangkan titik kedua berjarak 10 meter dari tengah-tengah antara kedua tiang gawang. Bola dalam permainan futsal harus berbentuk bulatan sempurna yang terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang layak. Keliling bola tidak kurang dari

Jarak antara kedua tiang gawang adalah 3 meter jika diukur dari bagian dalam tiang, sementara jarak dari tiang palang ke lantai adalah 2 meter, jika diukur dari bagian dalam tiang horizontal sampai permukaan lantai, kedua tiang gawang dan tiang palang memiliki diameter 8 cm serta kedalaman gawang berukuran 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada bagian bawah.

Penampang harus berbentuk persegi, persegi panjang, lingkaran atau elips. Namun lebih dianjurkan berbentuk lingkaran, karena dinilai lebih aman bila terjadi benturan serta pantulan bola, gawang dapat dipindah pindah namun harus tetap kokoh berdiam aman di permukaan lapangan selama pertandingan berlangsung.



Gambar 2. 3 Gawang
Sumber: (nesabamedia.com)

Jika diukur dari bagian dalam tiang, maka gawang futsal memiliki lebar 3 meter, sedangkan tingginya memiliki ukuran 2 meter. Perhitungan ini dimulai dari bagian dalam tiang palang atas dari gawang hingga ke lantai futsal. Gawang harus diletakkan di bagian tengah, tidak condong ke arah kanan maupun ke arah kiri.

2.1.3.3 Bola (The ball)

Bola yang digunakan dalam permainan futsal berbeda dengan bola yang biasa digunakan dalam permainan sepak bola. Ukuran bola standar internasional yang biasa digunakan dalam permainan futsal ukurannya lebih kecil ketimbang bola yang digunakan. Bola yang digunakan dalam sepak bola memiliki ukuran lebih besar (lingkar 68-70 cm dan berat maksimal 450 gram), dibandingkan

denganbola yang digunakan dalam futsal (lingkar 63,5-66 cm dan berat maksimal 390 gram). Menurut standar aturan resmi FIFA dalam *Law of the game* bola yang digunakan harus:

- 1) Mempunyai bentuk bulat
- 2) Bahan kulit atau sejenisnya
- 3) Minimal 62 cm dan maksimal 64 cm
- 4) Ketika pertandingan berat bola 400 gram dan maksimal nya 440 gram
- 5) Mempunyai tekanan yang sama dengan 0,6-0,9 atmosfer (600-900 gram)
- 6) Ketika dipantulkan ketinggian bola antara 50-65 cm dari 2 meter



Gambar 2. 4 Bola
Sumber: (kumparan.com)

2.1.3.4 Pemain

Untuk permainan sepak bola Futsal juga ada aturan khusus dalam jumlah pemain yang membedakannya dengan sepak bola lainnya, berikut ini standar jumlah pemain Futsal:

- 1) Maksimal jumlah pemainFutsal adalah 5 orang untuk memulai pertandingan dan salah satunya penjaga gawang.
- 2) Minimal jumlah pemain dalam pertandingan futsal untuk mengakhiri pertandingan yaitu 2 orang (tidak termasuk cedera).
- 3) Untuk pemain cadangan maksimal berjumlah 7 orang.
- 4) Wasit berjumlah 2 orang.
- 5) Tidak ada hakim garis.
- 6) Maksimal atau batas jumlah pergantian pemain tidak terbatas.

- 7) Proses pergantian pemain berlaku untuk seluruh pemain kecuali kiper atau penjaga gawang yang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja, pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika permainan bola sudah dihentikan dan dengan persetujuan wasit.

2.1.3.5 Wasit

Dalam suatu pertandingan futsal akan dipimpin oleh kedua wasit yang telah mempunyai keputusan penuh dalam mengontrol pemain. Wasit bertanggung jawab dalam pengapilkasiaan aturan-aturan yang sudah ditentukan oleh wasit, kemudian menjamin pemain untuk mengikuti semua aturan yang wasit tetapkan agar pemain dengan kondisi yang baik untuk mengamati setiap pelanggaran. Kesuksesan wasit dalam olahraga futsal sekurang-kurangnya sebagian dari kemampuannya menjalankan tuntunan fisik dan psikologis yang digunakan pada saat pertandingan berlangsung. Pada saat memimpin suatu pertandingan wasit dituntut bekerja dengan jujur dan mengambil keputusan yang tepat agar tidak ada tim yang merasa dirugikan serta pertandingan berjalan dengan lancar.

2.1.3.6 Lamanya Permainan

Pertandingan Futsal akan berakhir jika sudah sampai dua babak. Setiap babak berdurasi 20 menit, dan durasi dari salah satu babak bisa ditambah untuk menentukan pemenang jika terjadi “seri”. Setiap tim diizinkan untuk meminta *time-out* selama 1 menit dalam sebuah babak pertandingan. Berikut ini beberapa kondisi yang boleh mendapatkan *time-out* dalam sebuah babak:

- 1) Durasi normal adalah 2×20 menit.
- 2) Waktu istirahat adalah 5 menit.
- 3) Untuk perpanjangan waktu durasinya adalah 2×10 menit (jika hasil masihimbang setelah 2×20 menit waktu normal)
- 4) Diadakan adu penalti (maksimal 5 gol) jika setelah perpanjangan waktu jumlah gol masih sama atau seri.
- 5) Time-out 1 setiap tim di setiap babak, tidak ada dalam waktu tambahan.
- 6) Waktu dalam pergantian babak maksimal adalah 10 menit.

2.1.3.7 Bola Di Dalam Dan Diluar Permainan

Bola dinyatakan mati apabila seluruh bola menggelinding atau terbang melewati garis gawang atau garis samping. Bola dalam permainan jika bola didalam daerah lapangan, tidak ada lemparan ke dalam jika bola keluar batas melalui garis samping selama permainan ini apabila bola keluar lapangan melalui garis samping maka dilakukan tendangan kedalam, kecuali untuk lemparan ke dalam penjaga gawang.

2.1.4 Teknik Permainan Futsal

2.1.4.1 Teknik Dasar Dalam Permainan Futsal

Ada beberapa teknik dasar dalam permainan futsal yang hampir memiliki kesamaan dengan teknik dasar sepak bola, tetapi yang membedakan diantara keduanya adalah permainan futsal dimainkan didalam lapangan yang lebih kecil dari pada lapangan sepak bola. Permukaan lapangan yang digunakan dalam permainan futsal ialah datar maka terjadi sedikit perbedaan dalam melakukan teknik dasar, sedangkan menurut Hamzah et al. (2018) “ Permainan futsal dapat berlangsung lancar, teratur dan menarik apabila pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan futsal adalah penguasaan teknik dasar”.

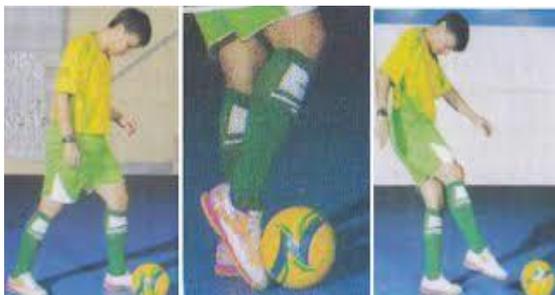
Menurut Hawindri (2016) Teknik dasar harus dikuasai oleh setiap pemain, karena dalam setiap cabang olahraga pemain dituntut untuk melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah tekanan tempo permainan. Tidaklah mudah untuk menguasai dan melatih teknik dasar tersebut sehingga dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas. Pembinaan sejak usia dini merupakan salah satu usaha untuk mencetak pemain-pemain yang berkualitas. Setiap teknik yang diajarkan harus diikuti dengan program latihan yang berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai oleh setiap pemain dan berubah menjadi sebuah keterampilan yaitu kemampuan menggunakan teknik permainan yang dapat digunakan dalam setiap kondisi atau keadaan saat bertanding.

Dalam futsal kemampuan melakukan teknik dasar sangatlah penting untuk menunjang mencapai prestasi yang optimal, karena modal awal menjadi seorang atlet futsal harus memiliki dan menguasai beberapa teknik dasar permainan futsal. Asmar dalam Hawindri (2016) “mengatakan bahwa untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola”.

Luas lapangan yang lebih kecil, durasi permainan yang lebih pendek serta tempo permainan yang lebih cepat membutuhkan pemain yang bergerak cepat dalam pengambilan keputusan, dan lincah dalam mengontrol bola sehingga diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Adapun teknik dasar dalam permainan futsal diantaranya mengumpan bola (*passing*), menahan/menerima bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola ke arah gawang (*shooting*), mengumpan bola dengan cara dilambungkan (*chipping*), dan menyundul bola (*heading*). Berikut adalah contohnya:

1) Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Tujuan utama dalam permainan futsal adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya agar menjadi pemenang saat selesai nya permainan, semakin banyaknya melakukan tembakan ke gawang lawan, semakin banyak kesempatan untuk mencetak gol. Seorang pemain belum dikatakan bagus apabila tidak memiliki kemampuan *shooting* yang baik. Menurut Gunawan dalam Mustofa & Adnan (2019) *Shooting* adalah menendang bola menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan ujung kaki untuk menembak ke arah gawang.



Gambar 2. 5 Teknik Dasar Menendang
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2012 hlm. 34)

Dengan melihat uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah teknik yang diperlukan seorang pemain untuk menciptakan gol sebanyak mungkin agar dapat memenangkan pertandingan. *Shooting* dibagi menjadi dua teknik yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki, dan ujung sepatu atau ujung kaki. teknik dasar *shooting* merupakan hal yang utama karena tujuan olahraga futsal yaitu mencetak gol, dikarenakan ukuran lapangan yang lebih kecil jadi seorang pemain dapat melakukan teknik ini dengan baik dan harus memiliki tingkat konsentrasi yang baik, semakin terampil dalam menguasai teknik dasar akan semakin mudah juga untuk menguasai gerakan-gerakan selanjutnya.

2) Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan hal awal dalam melakukan kerja sama dalam permainan tim, *passing* dapat mempermudah pemain atau tim untuk mendapatkan penguasaan dan kolektivitas permainan, menurut Santoso Nurhadi (2014) *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi dan penyerangan, lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil diperlukan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menjadi pemain futsal yang hebat, pemain harus memperbaiki kemampuan dalam mengumpan dan harus melatih kedua kaki supaya dapat mengumpan yang baik. Didalam futsal pemain akan lebih banyak mengoper bola ketimbang menendang sehingga pengetahuan dasar tentang cara mengoper bola yang baik harus dipahami oleh setiap pemain, termasuk penjaga gawang.



Gambar 2. 6 Teknik Dasar Mengumpan
Sumber: (Justinus Lhaksana, 2012 hlm 30)

Berdasarkan uraian diatas dan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa teknik dasar mengoper (*passing*) adalah suatu usaha untuk memberikan bola kepada rekan satu tim dalam rangka membangun serangan yang bertujuan untuk mencetak gol.

3) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Setiap pemain futsal dituntut untuk menguasai semua teknik termasuk menggiring bola, karena teknik menggiring bola bisa menjadi salah satu solusi saat didalam permainan mengalami kebuntuan, biasanya pemain yang berposisi sebagai *flank* yang memiliki kemampuan terbaik dalam menggiring bola. Menurut Hadiqie dalam Mariyono et al. (2017) *dribbling* adalah teknik yang paling penting dikuasai oleh seorang pemain untuk menciptakan ruang dan melewati lawan yang nantinya akan menciptakan peluang.



Gambar 2. 7 Teknik Dasar Menggiring Bola
Sumber: (Justinus Lhaksana, 2012 hlm. 32)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah teknik mendorong bola yang bertujuan untuk melewati lawan atau menjauhkan bola dari lawan agar bola tetap dalam penguasaan tim dan dapat

menciptakan peluang dan mencetak gol.

4) Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Walaupun lapangan futsal memiliki ukuran yang kecil, tetap saja membutuhkan teknik dasar mengumpan lambung, karena dalam futsal modern banyak yang mengandalkan umpan lambung sebagai salah satu taktik dan sistem dalam permainan futsal dan bisa dibilang efektif keberadaannya. Menurut Wijaya Kusuma (2021) teknik *chipping* adalah teknik mengangkat atau mencukil bola menggunakan ujung kaki. Walaupun lapangan futsal tidak begitu besar seperti lapangan sepak bola tetapi teknik ini sering digunakan, contohnya pada saat tim lawan memberikan tekanan di daerah pertahanan dan terkadang digunakan untuk membuat gol indah.



Gambar 2. 8 Teknik Dasar Chipping

Sumber: (Justinus Lhaksana, 2012 hlm. 32)

Menurut uraian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar mengumpan lambung adalah salah satu teknik mengoper bola dengan menendang jauh ke arah depan atau samping lapang menggunakan ujung kaki ataupun kaki bagian dalam, teknik ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola belakang lawan, karena situasi.

5) Teknik menyundul bola (*Heading*)

Menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepak bola konvensional, sedangkan menurut Rohman (2019) *heading* pada hakekatnya memainkan bola menggunakan kepala tujuannya untuk menyundul bola ke arah gawang untuk menciptakan gol maupun memutuskan serangan dari lawan ataupun memberikan mengumpan. Dalam permainan futsal teknik menyundul (*heading*) jarang digunakan dikarenakan lebih dominan menggunakan pasing-pasing dari kaki ke kaki dan bergerak cepat.



Gambar 2. 9 Teknik Menyundul Bola

Sumber: (garudasports.co.id)

Menurut uraian diatas penulis mengartikan menyundul adalah sebuah gerakan mendorong kepala ke arah bola bertujuan untuk menciptakan peluang maupun menggagalkan atau memutuskan serangan lawan.

2.1.5 Konsep Ketepatan

2.1.5.1 Pengertian Ketepatan

Pengertian ketepatan identik dengan keterampilan yang didalamnya mengandung pengetahuan, teknik, kekuatan, kecepatan, dan ketepatan menendang bola dalam permainan futsal. Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. ketepatan juga sesuatu hal yang sangat penting dalam permainan futsal, disamping unsur-unsur yang lainnya jadi unsur ketepatan perlu dilatih karena sangat dibutuhkan agar mencapai keterampilan yang optimal. Menurut Dedi et al. (2019) hasil *shooting* oleh subjek yang tepat pada bidang sasaran merupakan indikator ketepatan yang paling mudah diamati secara kasat mata.

Ahmadi dalam Krisna (2012) mengatakan “Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau objek yang langsung harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. misalnya pukulan dalam tinju, tendangan dalam karate, dan *shooting* dalam basket”. Ketepatan sangat diperlukan dalam permainan futsal seperti pada saat mengoper (*passing*), melempar, menyundul (*heading*), dan menendang (*shooting*).

Berdasarkan pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang yang dapat mengendalikan gerak

terhadap suatu sasaran pada posisi tertentu dan arah yang sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi atau dikehendaki agar berhasil tepat pada sasaran dan menurut Khoiril Anam dalam Frayogha jhyo (2019) faktor-faktor baik penentu baik dan tidaknya ketepatan adalah:

- 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya tinggi
- 2) Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran
- 3) Ketajaman indra dan pengaturan saraf
- 4) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan gerakan
- 5) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan gerakan

Ciri-ciri latihan ketepatan adalah sebagai berikut:

- 1) Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak
- 2) Kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol dalam gerakan (ketenangan)
- 3) Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan
- 4) Adanya suatu penilain dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah

Cara-cara pengembangan ketepatan adalah:

- 1) Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi gerak otomatis (terbiasa)
- 2) Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan cara menjauhkan jarak
- 3) Gerakan dari lambat menjadi cepat
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari peserta didik
- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan uji coba maupun resmi

Ketepatan *shooting* dalam penelitian ini adalah ketepatan kemampuan seseorang dalam mengarahkan tendangan *shooting* kearah gawang lawan dengan arah yang tepat. Ketepatan dalam melakukan tendangan *shooting* sangat diperlukan dalam permainan futsal, karena dengan tepatnya arah sasaran tendangan tersebut dapat mencetak angka (gol) untuk timnya. Jika tendangan ke arah gawang semakin akurat dalam arti pemain memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dalam melakukan tendangan berarti akan semakin meningkatkan keberhasilan tendangan kearah gawang itu sendiri.

2.1.5.2 Variasi Latihan Target

Variasi latihan adalah suatu bentuk-bentuk latihan yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian terhadap respon latihan. Prinsip variasi latihan bertujuan agar menghindari keengganan, kejenuhan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Ada beberapa cara untuk memvariasikan bentuk latihan dapat dengan merubah bentuk, tempat, jarak, target, dan prasarana latihan, ataupun kelompok berlatih namun tidak boleh merubah tujuan utama dari latihan.

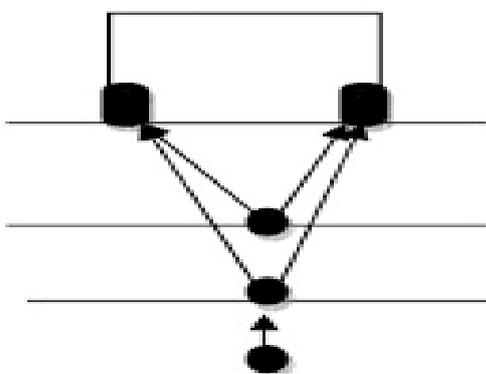
Variasi-variasi latihan lebih menekankan kepada pemeliharaan aspek psikologis atlet agar tetap terjaga semangat nya dalam berlatih. Bentuk-bentuk latihan yang akan diberikan harus sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dan mengandung beberapa komponen pembentukan yang memang diperlukan untuk suatu olahraga cabang tertentu. Bentuk variasi latihan target yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah latihan *shooting* menurut Yoyo Bahagia (2000, hlm. 31-32) yang diawali dengan menggiring bola lalu melakukan tendangan kearah target *cones* di depan gawang, latihan dengan target sasaran digantung di sudut atas gawang, latihan *shooting* dengan menggunakan target sasaran di berbagai sudut gawang. Untuk lebih jelasnya penulis akan menjelaskan pada sub bab berikut ini.

2.1.5.3 Latihan *Shooting* diawali dengan Menggiring Bola Terlebih Dahulu Dengan Target *Cones* di Depan Gawang (*zig-zag gol*)

Melakukan *shooting* diawali dengan menggiring bola disini adalah seseorang melakukan tendangan dari berbagai posisi seperti dari kanan dan kiri dengan target sasaran *Cones* yang berada di depan gawang. Dengan menggunakan bentuk latihan ini atlet dilatih untuk melakukan tendangan dengan tepat mengarah kesasaran secara berulang-ulang dengan pengaturan jarak yang sistematis, dari jarak yang dekat sampai dengan pada jarak yang semakin lama semakin jauh dengan arah tembakan relatif tetap dengan melakukan menggiring bola secara *zig-zag* terlebih dahulu.

Sesuai dengan manifestasi belajar berupa perubahan kebiasaan dan

keterampilan seperti yang sudah dijelaskan diatas penulis berpraduga bahwa melalui latihan ini pemain akan terbiasa melakukan tendangan ke arah yang sama dan pada akhirnya akan menjadi terampil melakukan *shooting* ke arah yang tepat dalam permainan futsal. Latihan ini sudah mengarah ke olahraga futsal yang sebenarnya. Seorang pemain melakukan *shooting* setelah melewati hadangan lawan, permainan ini menuntut pemain menggiring bola melewati *cone* yang sudah disusun *zigzag*, setelah melewati susunan *cone* pemain melakukan tendangan (*shooting*) dengan arah sasaran target berjarak 10 meter sampai 14 meter.



Gambar 2. 10 Latihan *Shooting* Sasaran dibawah
 Sumber: Yoyo Bahagia (2000, hlm. 31-32)

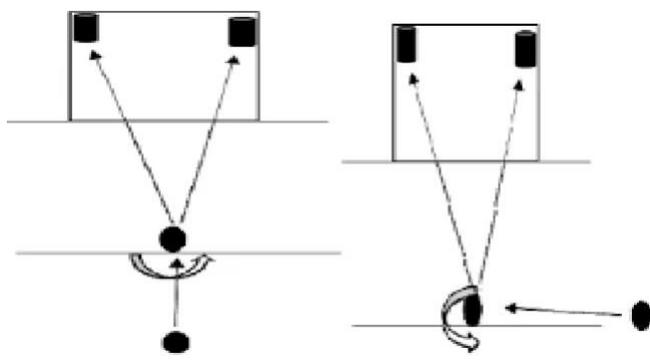
Dalam permainan ini dilakukan dengan menerima umpan kemudian melakukan tembakan ke sasaran yang telah di siapkan. Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Dari 20 pemain dibagi dibagi menjadi empat kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari lima pemain yang bergantian menjadi penembak dan penjaga bola di belakang gawang.
- 2) Pemain yang paling depan mendapatkan giliran melakukan menggiring bola dengan *zigzag*
- 3) Setelah melewati *cone* dan melakukan menggiring bola pemain melakukan tendangan (*shooting*) ke arah gawang pada garis 10 sampai 12 meter yang sudah diukur dari jarak sasaran target
- 4) Pada saat pelatih membunyikan peluit, pemain yang yang memegang bola

memberikan umpan kepada pemain yang akan melakukan melakukan tembakan pada jarak enam dan sepuluh meter ke arah target dan ini dilakukan sebanyak tiga kali, kemudian bergantian oleh pemain lain yang berada juga di belakang.

2.1.5.4 Latihan *Shooting* Bola Bergerak dengan Menggunakan Target Bola yang digantung di Atas Kanan dan Kiri Gawang (bolbal *shoot*)

Dalam latihan *shooting* bola bergerak disini adalah seseorang melakukan tendangan dengan cara di passing oleh temannya dari samping dan belakang. Dengan latihan ini peserta didik dilatih melakukan tembakan yang tepat mengarah yang diarahkan ke sasaran bagian atas kanan dan kiri gawang secara berulang-ulang dengan pengaturan jarak yang sistematis, dari jarak dekat sampai pada jarak yang makin lama makin jauh dengan arah tembakan relatif tetap. Sesuai dengan manifestasi belajar berupa perubahan kebiasaan dan keterampilan seperti yang dikemukakan di atas, penulis berpraduga bahwa melalui latihan ini pemain akan terbiasa melakukan tembakan ke berbagai arah yang sama dan akhirnya akan menjadi terampil melakukan *shooting* dalam permainan futsal.



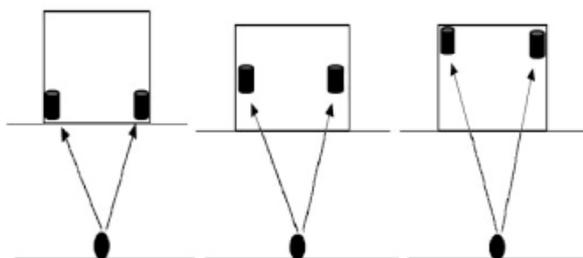
Gambar 2. 11 Latihan *Shooting* dengan Bola di Gantung
Sumber: Yoyo Bahagia (2000, hlm. 31-32)

Latihan *shooting* diawali dengan bola disini adalah peserta didik melakukan *shooting* ke target yang ditempatkan pada 2 sudut atas dan bawah kanan dan kiri gawang berjarak dimulai dari 6-10 meter dengan menerima umpan dari teman yang posisi nya berada di samping. Dengan latihan ini atlet dilatih melakukan tembakan yang tepat mengarah secara berulang-ulang dengan pengaturan jarak yang sistematis, dari jarak dekat sampai pada jarak yang makin

lama makin jauh dengan arah tembakan relatif. Sesuai dengan manifestasi belajar berupa perubahan kebiasaan dan keterampilan seperti yang dikemukakan di atas, penulis berpraduga bahwa melalui latihan ini peserta didik akan terbiasa melakukan tembakan ke arah yang sama dan akhirnya akan menjadi terampil melakukan *shooting* dalam permainan futsal.

2.1.5.5 Latihan *Shooting* dengan Bola Diam Menggunakan Target di Berbagai Sudut Gawang (*goalling*)

Dalam latihan *shooting* bola diam menggunakan target di berbagai sudut gawang disini adalah dengan cara melakukan tendangan yang dimulai dari samping kanan, tengah dan kiri dengan menggunakan ban bekas yang sudah pasang di sudut atas, tengah, bawah kanan dan kiri gawang.



Gambar 2. 12 Latihan *Shooting* Dengan Target di Berbagai Sudut
Sumber: Yoyo Bahagia (2000, hlm. 31-32)

Pelaksanaannya adalah: Pemain berdiri pada jarak 4 sampai 10 meter di depan gawang, bola terletak di atas tanah dalam keadaan berhenti. Pemain berdiri dibelakang bola, kemudian mengambil posisi untuk awalan. Bola ditendang dengan mengarahkan bola ke arah sasaran ban bekas yang sudah digantung, kemudian pindah tempat untuk melakukan tendangan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Dian Sudiana mahapeserta didik jurusan pendidikan jasmani angkatan tahun 2017. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Sudiana bertujuan meneliti pengaruh variasi latihan target terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada Anggota Klub Futsal Cikijing Majalengka, dengan

menggunakan metode target bola yang di gantungkan di pojok kanan dan kiri atas gawang bertujuan agar para pemain terbiasa melakukan tendangan ke arah tersebut dan dilakukan juga oleh Insan Satria Pambudi mahapeserta didik Jurusan Pendidikan Jasmani angkatan 2015, penelitian yang dilakukan oleh Insan Satria Pambudi bertujuan untuk meneliti pengaruh latihan *shooting* dari berbagai posisi terhadap keterampilan *shooting* dalam permainan futsal pada peserta didik ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 3 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019, metode yang digunakan menggunakan ban motor bekas yang digantungkan di setiap sudut gawang yang bertujuan agar para peserta didik dapat terbiasa mengarahkan tendangan ke arah sudut yang sulit untuk dijangkau penjaga gawang.

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Dian Sudiana dan Insan Satria Pambudi hanya mungkin dalam penelitian penulis ini berbeda materi latihan dan objek. Sampel penelitian yang penulis gunakan adalah Para peserta didik ekstrakurikuler Futsal di SMAN 3 Tasikmalaya, sedangkan materi latihan yang akan dilakukan yaitu variasi latihan menggunakan target. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan adalah “Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Target dari Berbagai Arah Terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Futsal Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Tasikmalaya Tahun Pelajaran 2022/2023”.

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian Dian Sudiana sehingga hasil penelitian yang penulis lakukan dapat memberi manfaat yang berarti khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi para guru, Pembina, pemerhati olahraga.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan titik tolak bagi penulis dari penelitian yang dilaksanakan, dan kerangka konseptual ini diperlukan sebagai pegangan secara umum. Pengertian anggapan dasar atau kerangka berfikir dijelaskan oleh Sugiyono (2019, hlm. 63) “kerangka berpikir yang dihasilkan dapat berupa kerangka berfikir asosiatif atau hubungan maupun komparatif atau perbandingan”. Kerangka konseptual yang penulis buat adalah sebagai berikut variasi latihan

adalah suatu bentuk-bentuk latihan yang disiapkan untuk menghindari kebosanan. Seperti yang dijelaskan Harsono dalam Saputra & Yunus (2019) “Variasi latihan adalah salah satu prinsip dalam latihan dan variasi latihan merupakan bentuk-bentuk latihan yang dirancang untuk mencegah kebosanan atlet pada saat berlatih”. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal untuk menciptakan sebuah gol. Menurut Mohammed & Shafizadeh dalam Rosita & Fachrezzy (2019) *Shooting* merupakan salah satu unsur penting dalam futsal, dikarenakan lapangan yang tentunya lebih kecil dari lapangan sepakbola, jadi para pemain dapat banyak melakukan teknik ini untuk mencetak gol. Ketika seorang pemula belajar latihan *shooting* ke target, dengan memberikan perubahan target akan memberikan suatu tantangan baru buat seseorang yang berlatih *shooting* dan sekaligus akan melatih keberhasilan *shooting* dengan baik ke gawang.

Melakukan latihan dengan sistematis dan berulang-ulang serta menambah repetisi setiap kali melakukannya, maka dalam diri para pemain terjadi perubahan terutama hal yang berkaitan dengan keberhasilan dalam melakukan *shooting*. Misalnya seorang melakukan gerakan latihan *shooting* ke target secara sistematis dan berulang-ulang serta menambah repetisi latihan, maka keberhasilan melakukan gerakan *shooting* ke gawang saat pertandingan tepat sasaran.

Dari uraian diatas, maka dipandang perlu untuk dilakukan penelitian dengan menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan menggunakan alat bantu target terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada peserta didik ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Tasikmalaya. Harapannya dengan diketahuinya keberhasilan *shooting* pada peserta didik ekstrakurikuler melalui alat bantu target sesuai manfaat teoritis di depan. Manfaat teoritisnya yaitu bagi mahasiswa didik sebagai sumber ilmu pengetahuan, dalam meningkatkan proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atau dalam proses pemberian latihan bagi para peserta didik ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Tasikmalaya khususnya pemberian latihan alat bantu target terhadap keberhasilan *shooting* dalam permainan futsal.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah perumusan sementara tentang sesuatu hal yang akan dijadikan dugaan untuk menjelaskan hal itu seperti yang dikatakan Sugiyono, (2019, hlm. 69) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

- H₀ : Tidak terdapat pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Target dari Berbagai Arah Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Permainan Futsal Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Tasikmalaya Tahun Pelajaran 2022/2023.
- H_a : Terdapat pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Target dari Berbagai Arah Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Permainan Futsal Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Tasikmalaya Tahun Pelajaran 2022/2023